

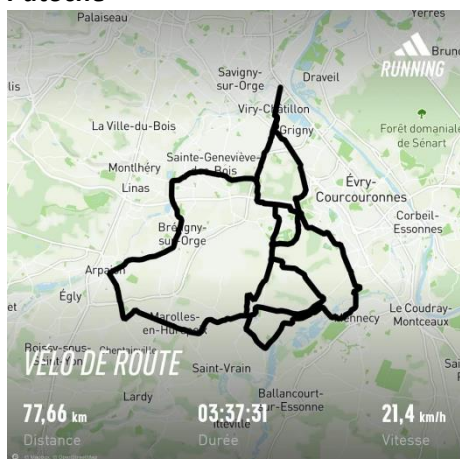
AIDE MÉMOIRE

UN AN DE WHATSAPP
2024 - 2025

Avec le C.R.V.C.

Jeudi 7 mars

Patoche



Hier avec Alain

Dimanche 10 mars

Ormoy – Les RETROUVAILLES 2024 – Robert, Jean Pierre, Alain, Jack, Lionel, Patoche, Joël et Gabriel et les encouragements d'André au départ.



Distance	Dénivelé positif
61,68 km	345 m
Durée de déplacement	Puissance moy.
2:52:07	87 W
Vitesse moy.	Calories
21,5 km/h	1 005 kcal



8h27 Prêts pour le départ



3 crevaisons dans la campagne
dont 2 pour Patoche



10h17 Petite pause

Jeudi 14 mars

Alain

Pas le temps de prendre de photos !

Sortie du jour Philippe, Patrick, et Alain.

Selon le vieil adage, «*Il est des jours où il vaudrait mieux rester au lit.* »

Des conditions idéales ciel bleu, soleil et 20 degrés.

- 100 mètres parcourus, la roue libre de Patrick lâche, retour à la maison, récupération du mullet (pas les bonnes cales, recherche de chaussures à la bonne taille, ouf trouvées). Ça roule.
- Kilomètre 47 le pneu avant (neuf) d'Alain éclate. Réparation et c'est reparti.
- À Boutigny, ça lâche, la chambre fait une hernie, réparation, mais ça relâche de nouveau, bricolage avec une rustine à l'intérieur du pneu. Personne n'y croit mais ça tient jusqu'à Viry. Ouf il est 18 h30.

Mais quand même 81 kilomètres.

Mardi 19 mars

Patoche



Sortie de mardi après-midi :
Alain, déchaîné, nous a fait
un 100 km. Crevés mais
sans crevaison.



Jeudi 21 mars

André



Belle après-midi entre amis



Dimanche 24 mars

Lionel

Laurent



Sur le 63 il y avait :
Patoche, Laurent, Daniel et Joël

76.35 km

Moving Time

03:02:37

Avg Speed

25.1 km/h

Max Speed

41.3 km/h

Total Ascent

511 m

Calories

2144 kcal

Avg Temperature

5 °C

Jacques



Parcours du 2^{ème} trophée du comité, pas de pluie,
un peu de vent, beaucoup de ralentisseurs et
routes de plus en plus en mauvais état.
Merci à Lionel d'avoir gardé un œil dans son rétro.

Gabriel



Max et Gabriel aux affaires.
Un petit classique Viry – La Ferté
pour mouliner avant de rejoindre
les cadors.

Distance	Dénivelé positif
52,41 km	202 m
Durée de déplacement	Puissance moy.
2:15:10	158 W
Vitesse moy.	Calories
23,3 km/h	1 813 kcal

Dimanche 31 mars

Laurent



Belle sortie du jour avec Jacques et
Patoche. Une belle moyenne !
Bon dimanche de Pâques à tous.

78.30 km		
Moving Time	Avg Speed	Max Speed
03:05:45	25.3 km/h	55.3 km/h
Total Ascent	Calories	Avg Temperature
577 m	2268 kcal	11 °C



Commentaire de JP à 8h49 :
Super les mecs merci d'avoir
répondu présent aux
organisateurs du BAC.
Bonne route ensoleillée.

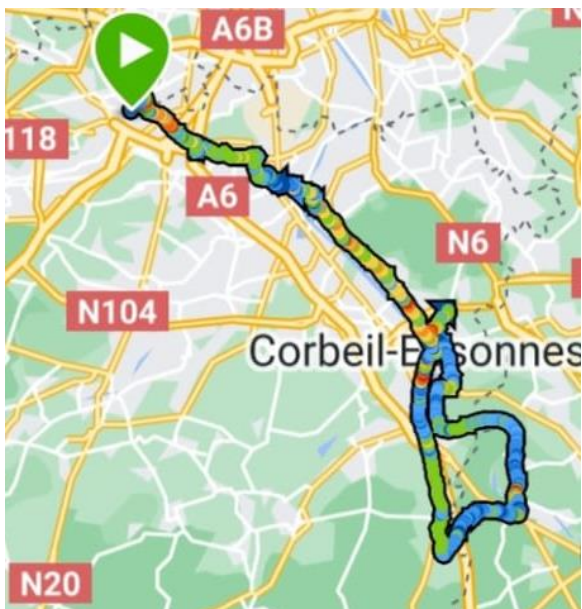
Lundi 1^{er} avril

Philippe B.



La reprise pour Philippe... pas pour Lionel

Lionel



Voilà, au final un petit peu moins que 100, 40 avec Philippe



André



Vélo enfin prêt ; les choix ont été difficiles pour les fringues, pour finir vélo + chargement = 47 kg, je n'ai pas pu faire mieux.

Départ demain en début d'après-midi pour un voyage de 24 jours, direction la Sardaigne.

Dimanche 7 avril

Alain C

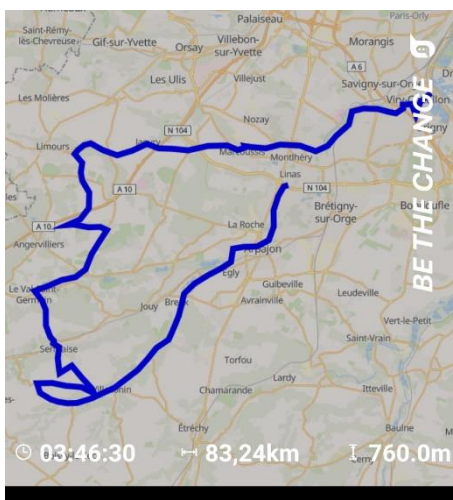
La Randonnée de la Tour - Linas



Le parcours de ce matin



Mi-parcours arrêt au stand



La sortie de Linas avec la côte des sueurs. Merci Jacques

Joël



Le CRVC à la Rando de la Tour de Montléry

Dimanche 14 avril

Thomas



Distance
82,10 km

Dénivelé positif
501 m

Durée de déplacement
3:24:39

Vitesse moy.
24,1 km/h

Calories
2 329 kcal

Altitude max
99 m



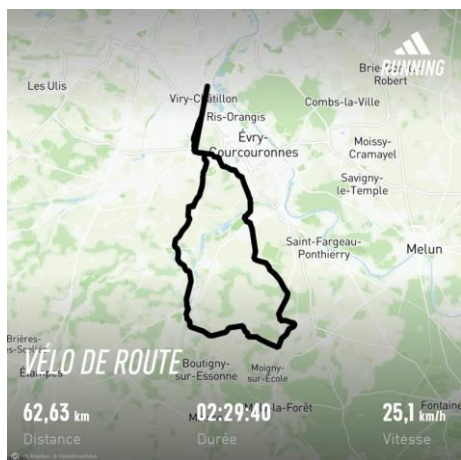
Devant le château de Courances.
Viry en bleu très visible dans le peloton de Bondoufle.
Belle balade le long de la Seine. Thomas avec un vélo
Carbon à 200 euros (*la top affaire*).
Temps agréable mais frais.

Dimanche 21 avril

Lionel



Le groupe de cadors



62,63 km

Distance

02:29:40

Durée

25,1 km/h

Vitesse

Mercredi 24 avril

Laurent



Sortie du soir, 18h. Dany, Thomas et moi. Ils m'ont lessivé, asphyxié au départ et à la fin. C'est comme ça qu'on progresse. Daniel doit cesser de fréquenter Lionel ça lui donne de mauvaises idées 😊. On va essayer de maintenir cette sortie du soir en semaine jusqu'à septembre. Vous êtes les bienvenus.



Samedi 27 avril

Thomas Martin

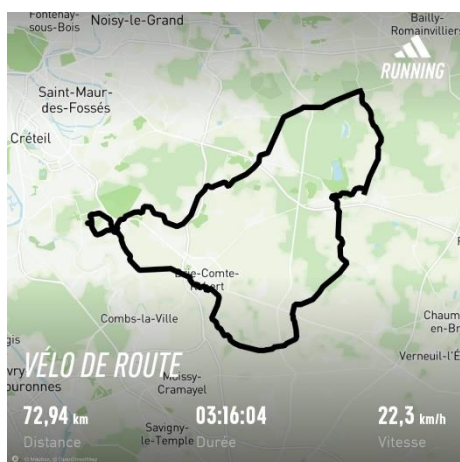


Bonsoir à tous, je ne serai finalement pas présent demain pour rouler avec vous une dernière fois car j'embauche finalement en tant que coureur chez nos amis Suisse en début de semaine et je dois donc partir demain matin. Je tiens à tous vous remercier pour ces nombreux kilomètres parcourus ensemble et pour vos nombreux conseils. Merci à vous tous et amusez-vous bien demain et dans vos prochaines sorties, à bientôt

Dimanche 28 avril

Patoche

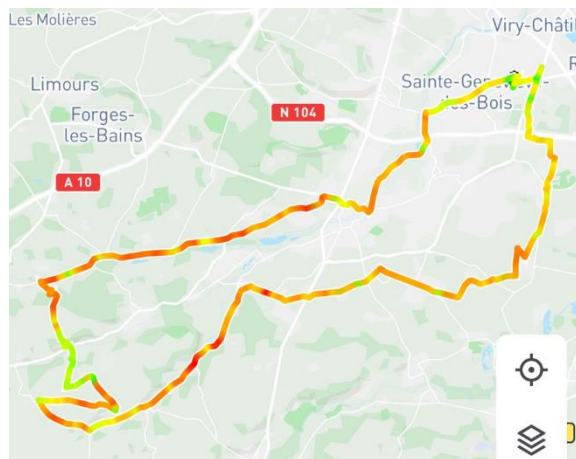
La TRANSYERROISE - 3^{ème} Trophée du Comité



André, Jean Pierre et François ont terminé leur périple en Sardaigne ; vous pouvez trouver les photos et commentaires sur le site du club page «La vie du Club», rubrique «Récits avec ou sans images» sous le titre «2024 Écho de la Sardaigne».

Mercredi 1^{er} mai

Laurent



Superbe sortie ce matin avec les mousquetaires Jacques, Joël et Daniel. Le niveau fut élevé. Daniel a taquiné un costaud qui a dû s'employer pour nous lâcher



Alain



Un groupe B pour un 50 km de reprise.
Un bon 24 de moyenne quand même



Arrêt chez les cochons de la ferme des Sueurs

Samedi 4 mai

Lionel

Tour de l'Essonne- Longjumeau



Pas de commentaire

185,16 km

Distance

7:19:11

Temps total

25,3 km/h

Vitesse moyenne

1 522 m

Ascension totale

132 bpm

FC moy.

Dimanche 5 mai

Lionel et Jules

Les Granges-le-Roi Cyclisme



79,90 km

Distance

3:22:32

Temps total

23,7 km/h

Vitesse moyenne

729 m

Ascension totale

111 bpm

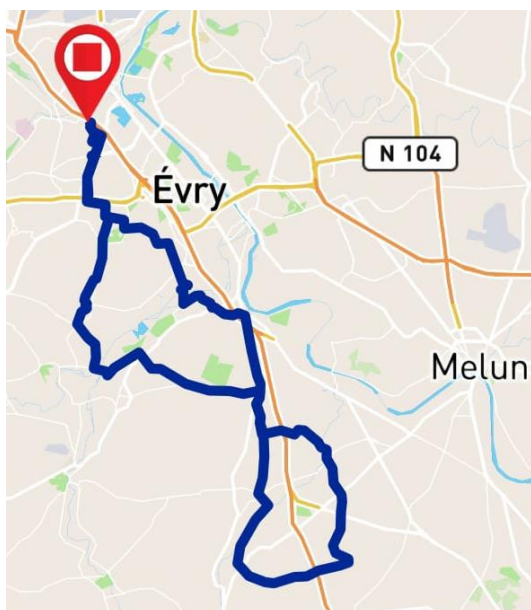
FC moy.



Rallye des Granges-le-Roi
avec Jules pour le CRVC

Mercredi 8 mai

Joël



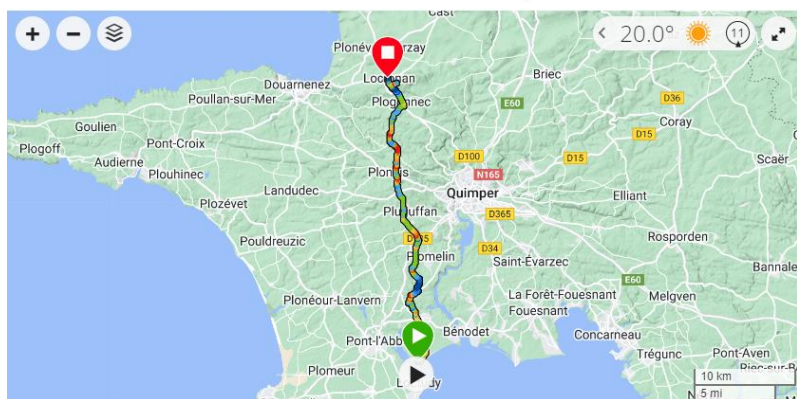
Sortie d'un trio (Laurent, Fifi et moi-même),
parcours plat mais venteux sur le retour.

Distance(km)		
Vitesse moy.(km/h)	85,08	Gain d'alt.(m)
23,07		382
Temps exer.		Durée itin.
03:41:16		04:01:00

Mercredi 8 mai

Jacques

33.99 km 1:26:09 23.7 km/h 482 m
Distance Durée Vitesse moyenne Ascension totale

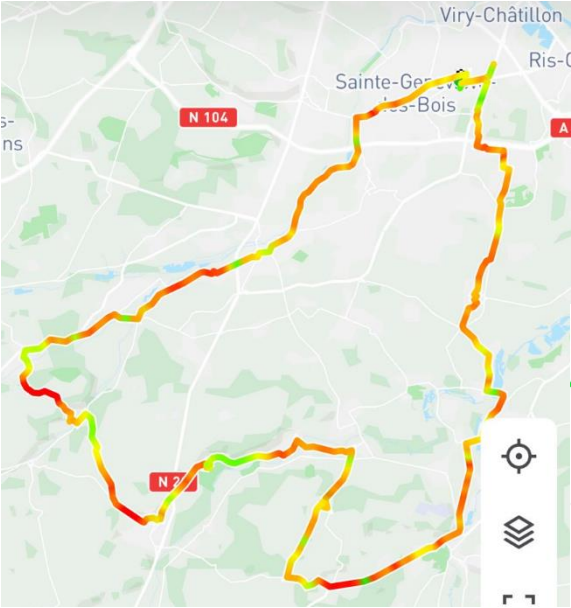


Ascension de la montagne de Locronan,
halte devant l'église Saint Ronan puis retour
à l'île Tudy.



Dimanche 12 mai

Laurent



Alors là attention, c'était **THE** sortie, avec Lionel et Daniel. Les deux hommes plus qu'en forme du club. Ça a roulé vite et fort tout du long. Merci à eux de m'avoir attendu. Encore un beau circuit de nos anciens riche et varié. Vive le vélo !



Gabriel

Et pendant ce temps là...



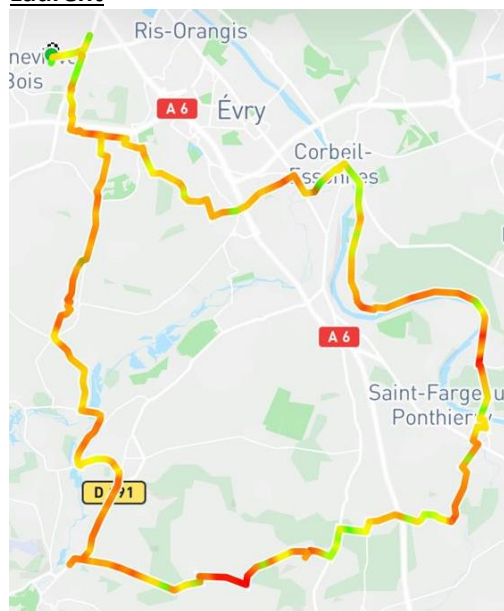
Dimanche 17 mai

Gabriel

Et pendant ce temps là...



Laurent



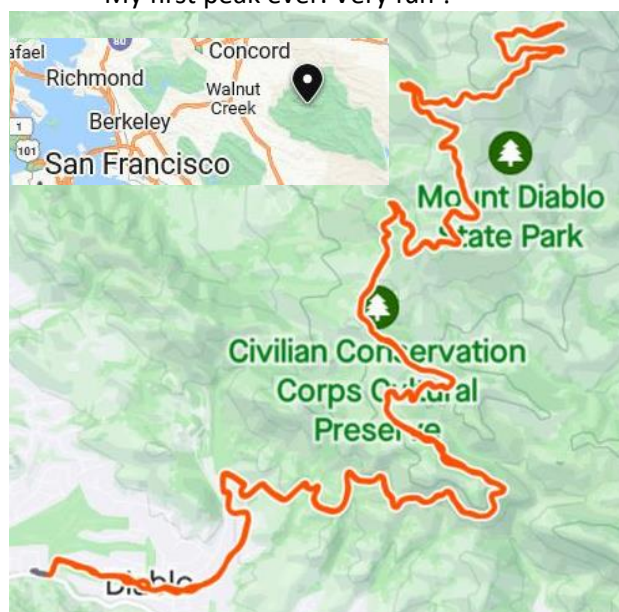
Sortie du jour !



Samedi 25 mai

Gabriel

Et pendant ce temps là...
My first peak ever. Very fun !



Salut à tous, j'ai fait ma première ascension ce jeudi avec mon patron américain, sous le soleil californien, avec un vélo pur route en 52/28, du décalage horaire et le stress de pas y arriver.
El Diablo mount !

PR Félicitations ! Vous venez d'enregistrer votre plus grande ascension.

Distance	Dénivelé positif
40,80 km	1 082 m
Durée de déplacement	Puissance moy.
2:59:16	156 W
Vitesse moy.	Calories
13,7 km/h	1 875 kcal

Dimanche 26 mai

Jacques



Savigny-sur-Orge Cyclisme

67.56 km

Distance

2:33:20

Durée

26.4 km/h

Vitesse moyenne

549 m

Ascension totale



Ce matin, sortie ACS Savigny de 68 km à cent à l'heure en compagnie de Lionel, Jules, Daniel et Patrick. Malgré une bonne moyenne, les clubs remarquent la nouvelle tenue du CRVC au ravitaillement

Alain

Escapade normande.



Vendredi 31 mai

Jean Pierre

Dans le cadre de "Ensemble à vélo " un peloton de féminines (45) arrive de Marseille en voyage itinérant ; aujourd'hui l'étape est Montargis- Viry Chatillon, elles seront reçues à la mairie vers 16 heures pour le pot de l'amitié.

Plusieurs membres du CRVC sont venus à leur rencontre à La Ferté Allais



Arrêt à Vert
-le- Grand pour des
changements de batterie.
Encore et toujours sous la
pluie. Bonne ambiance. Bien
reçus par les cyclos du Sud
que nous avons guidés
comme on a pu dans la
circulation, jusqu'à la Mairie.



Réception à l'Hôtel de Ville de VIRY CHATILLON

Laurent : Vous avez été au top et donné une belle image de notre club. Belle initiative.

Dimanche 2 juin

Jacques

5^{ème} TROPHÉE du COMITÉ

L'Interrégionale 2024

Club Sportif Brétigny-sur-Orge Cyclotourisme



77.37 km

Distance

26.6 km/h

Vitesse moyenne

2:54:46

Durée

411 m

Ascension totale



Train d'enfer. Température idéale pour la respiration. Pas de pluie. Vent dans le dos à l'aller ; seulement... 195 inscrits.

Mardi 4 juin

Joël



Le mardi au soleil.

C'est une journée idéale pour rouler dans la forêt.

On trouverait plus normal d'aller se coucher seuls dans les genêts.....

Un p'tit 100



97.50 km

Distance

22.5 km/h

Vitesse moyenne

4:19:30

Durée

451 m

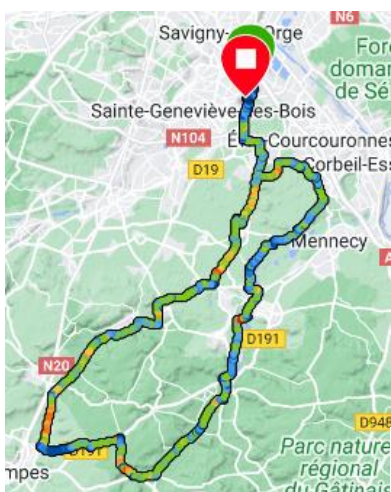
Ascension totale

Jacques

Dimanche 9 juin



Sortie matinale en compagnie de Daniel à une moyenne de 27,1 avant de traverser la RN 445 et de faire la photo



80.84 km

Distance

26.9 km/h

Vitesse moyenne

3:00:08

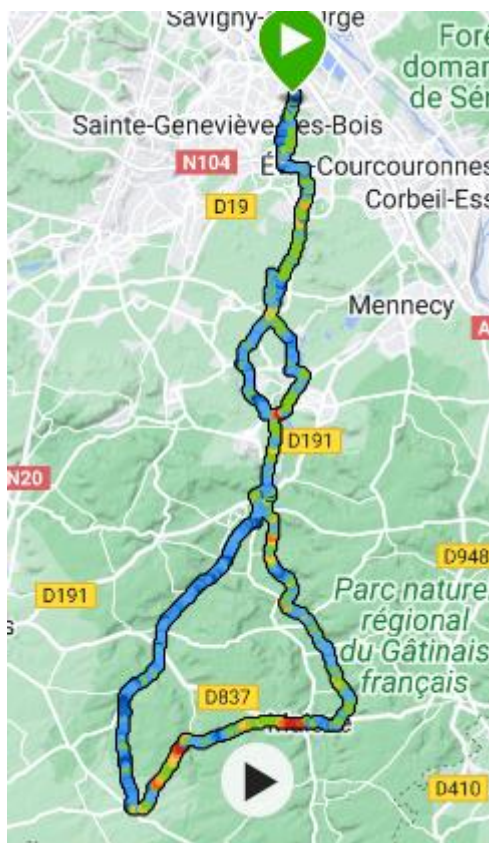
Durée

408 m

Ascension totale

Mercredi 13 juin

Jacques



Viry Chatillon – Mespuits
Sortie avant une météo incertaine dans les prochains jours

88.97 km
Distance
25.0 km/h
Vitesse moyenne

3:33:21
Durée
514 m
Ascension totale

Joël

Mardi 18 juin



Avec arrêt casse-croûte obligatoire



Avant d'arriver sur le toit de l'Hérault



A travers genêts et digitales



Falaises, avec ou sans âne



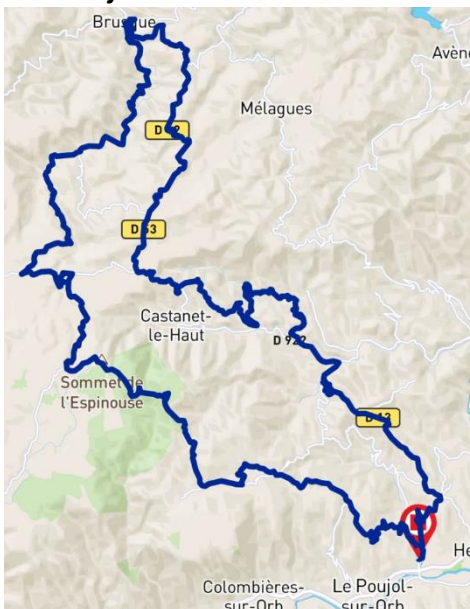
Col des 13 vents (et il y en avait)



Fin à Lamalou-les-Bains, pour une cure d'une dizaine de cols.

Joël

Jeudi 20 juin



Limite Tarn et Aveyron. Peu de villages, pas de commerces, peu de voitures
Ce fut un p'tit 90 à 15 de moyenne, due à la pente et à la prudence car la zone est peu habitée.



Dimanche 23 juin

Jacques



Deux bleus ce matin sur les routes ensoleillées.

26.4 km/h

Vitesse moyenne

55.23 km

Distance

265 m

Ascension totale

2:05:27

Durée

Mardi 25 juin

Joël

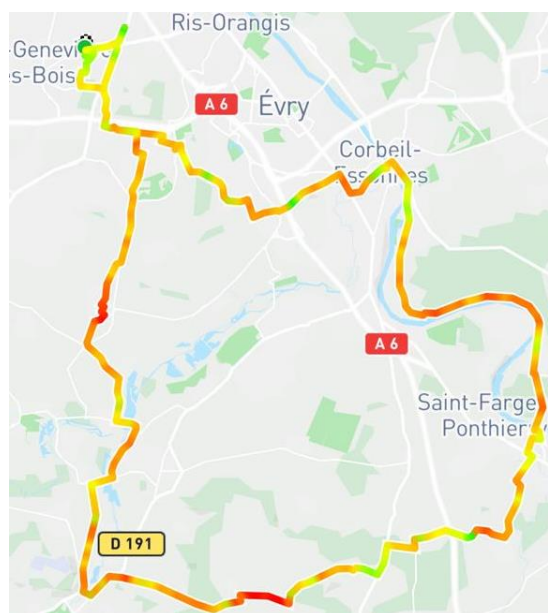


Amis cyclos. Le CRVC était présent, toujours en terre inconnue dans le Haut-Languedoc, autour de Bédarieux jusqu'en Aveyron, avec quelques petits cols dans la musette, pour un 110 bien tassé, avec les cigales sous le soleil.



Dimanche 30 juin

Laurent et Daniel



74.63km

— L ————— H —

Moving Time

02:52:35

Avg Speed

25.9 km/h

Max Speed

49.9 km/h

Total Ascent

469 m

Calories

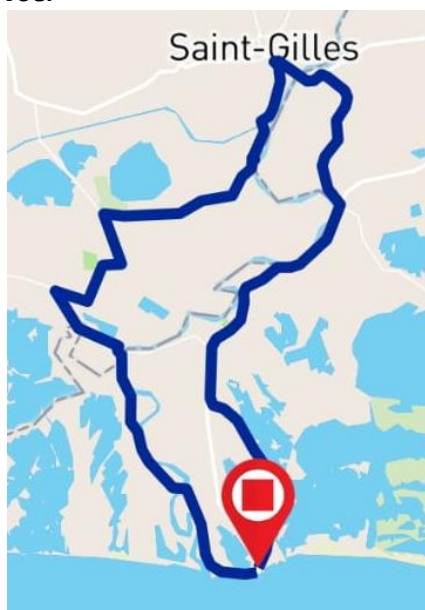
2150 kcal

Avg Temperature

18 °C

Mercredi 3 juillet

Joël



Amis cyclos. Le CRVC roule en Camargue. Un p'tit 70 ce matin sur du plat comme la table, mais du vent.

Distance(km)	73,14	Gain d'alt.(m)
Vitesse moy.(km/h)	23,63	155
Temps exer.	03:05:44	Durée itin.
		03:37:03

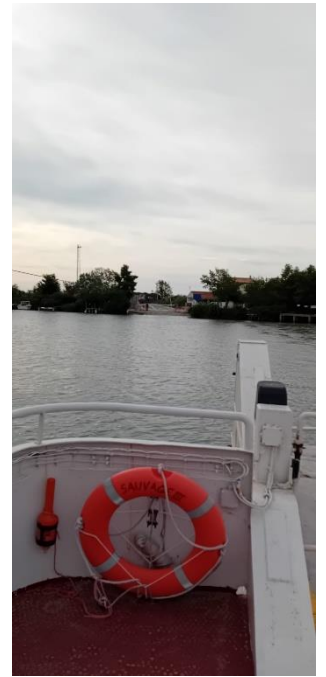


Depuis les Saintes Maries de la Mer, parmi les chevaux, les taureaux, les rizières, rien de plus beau à vélo, avec un brin de riz (pas encore en grains) pour vous porter bonheur ?





J'ai même eu le bac



Vendredi 5 juillet

Alain



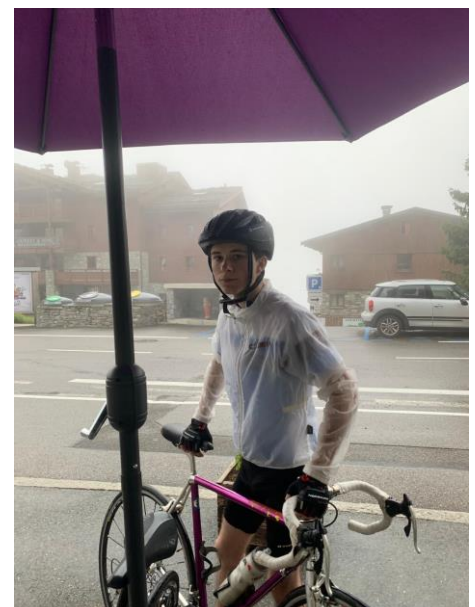
Reprise à Tignes
après Covid

Samedi 6 juillet

Alain

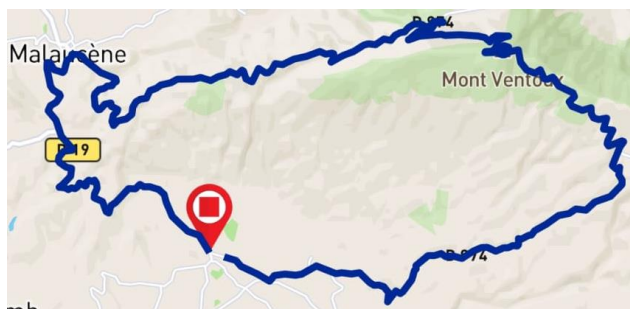


Au fou !
Aujourd'hui col du Petit Saint
Bernard pour la partie montée 30
km tout rond, à la Rosière
brouillard à couper au couteau
puis pluie battante jusqu'au
sommet, congères de neige des
deux côtés.
Mon compagnon de route 17 ans !
Ça calme.



Lundi 8 juillet

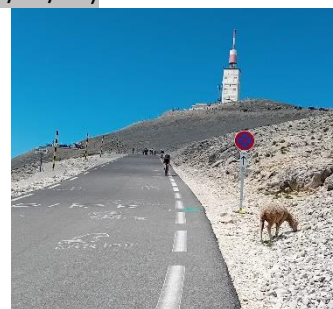
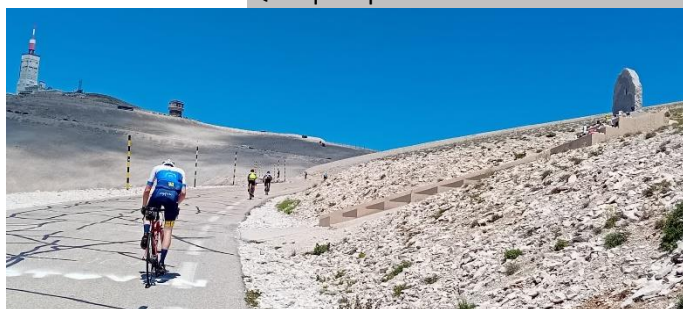
Joël



	Moy	Max
▶ Vitesse(km/h)	13,43	50,3
	Minimum	Max
▼ Altitude(m)	314	1833



Quelques photos avec la stèle de Tom Simpson (13/07/67)



Mouton mangeur de caillasse...



Arrivée et descente vers Malaucène

Amis cyclos, le CRVC était présent ce matin sur les pentes du Ventoux, depuis Bédouin, avec l'autorisation de ma Fédé. Aller au bout et fin à pied. Je l'avais trouvé plus facile, il y a 30 ans. Dur, dur, je ne recommencerai plus.

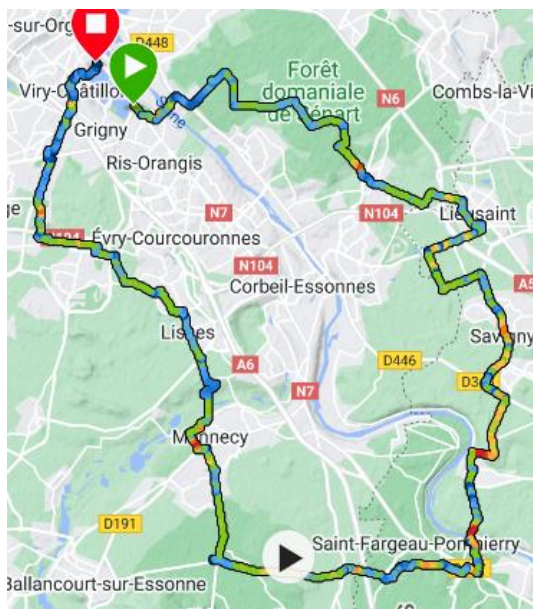


On respire



Jeudi 11 juillet

Alain C



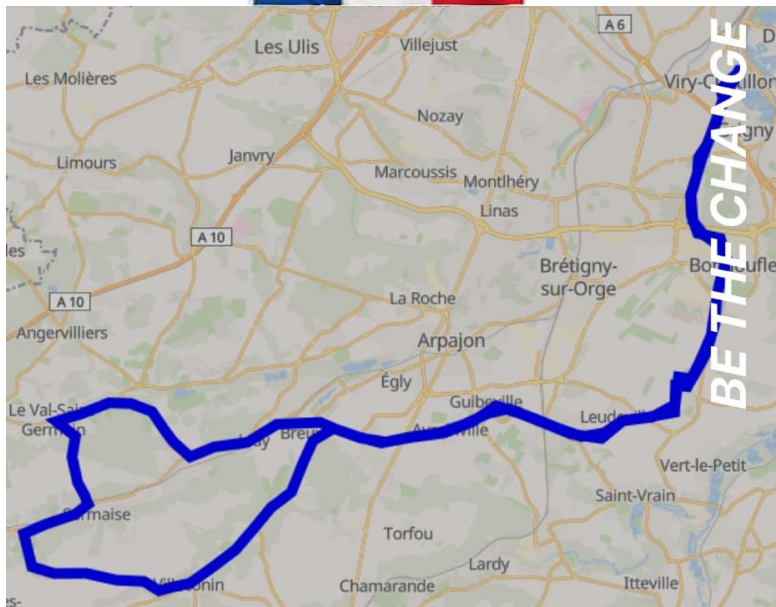
Sortie matinale avec Philippe et Patrick

19.7 km/h
Vitesse moyenne
65.54 km
Distance

288 m
Ascension totale
3:19:19
Durée

Dimanche 14 juillet

Alain C



Une sortie dominicale de 85km
avec Philippe, Jacques et Laurent

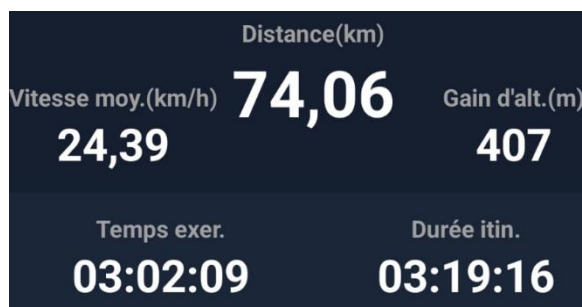


Jeudi 18 juillet

Joël

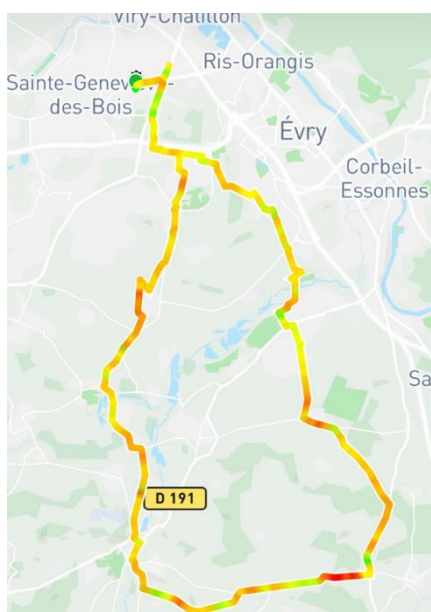


Petite sortie olympique ce matin par la forêt de Sénart, le bord de Seine avec retour habituel sur le plateau de Viry, de façon à ménager les cyclos du bas.



Dimanche 21 juillet

Laurent



Non non vous ne rêvez pas, c'est bien notre président qui a bravé la pluie avec moi ce matin.
Une sortie classique bien agréable.



07/21/2024 09:23

63.18 km

Moving Time
02:40:50

Avg Speed
23.6 km/h

Max Speed
43.2 km/h



Mardi 23 juillet

André



Le CRVC roule en Périgord Noir 3^{ème} sortie
après deux mois et demi de pause

Joël

Cet après-midi, un p'tit 90 bosselé
pour ne pas perdre la main ou plutôt le mollet.



Mercredi 24 juillet

Maxime



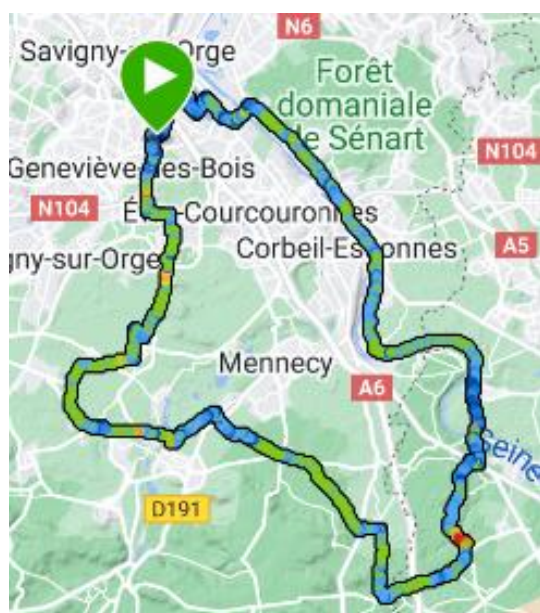
Merci à Laurent pour sa
bienveillance...
J'espère revenir régulièrement à la
rentrée.

Distance	Dénivelé positif
56,91 km	224 m
Durée de déplacement	Puissance moy.
2:19:43	118 W
Vitesse moy.	Calories
24,4 km/h	2 605 kcal



Jeudi 25 juillet

Jacques



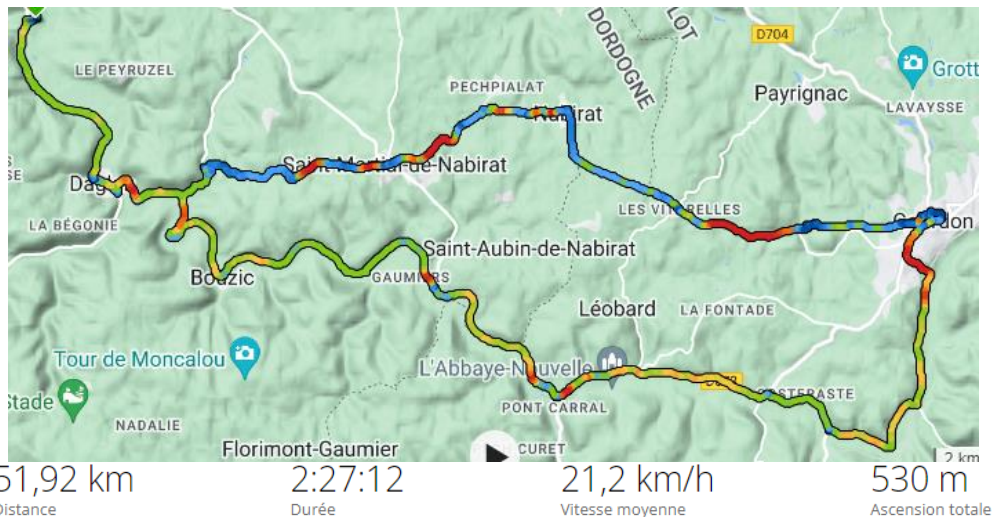
24.2 km/h	335 m
Vitesse moyenne	Ascension totale
78.12 km	3:13:26
Distance	Durée



Sortie de ce matin, départ bord de
Seine avec Joël et Patrick, pause-
café à Seine-Port (merci Joël).
Température idéale pour rouler.

André

Nouvelle rando



Dimanche 28 juillet

Jacques



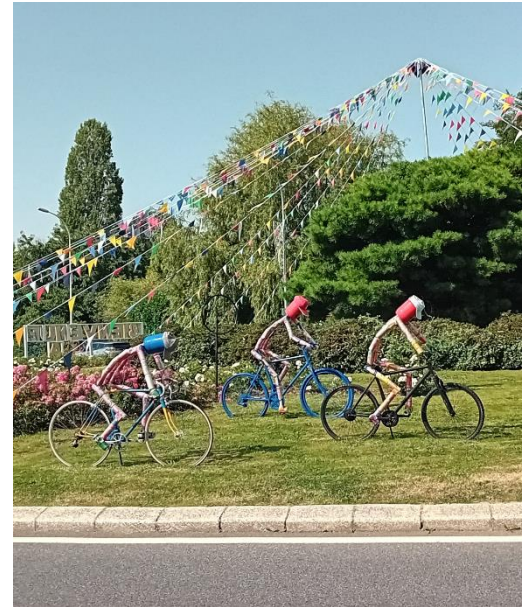
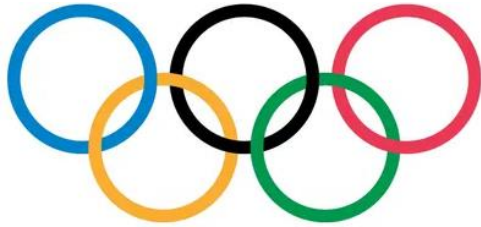
Sortie matinale en direction du Soleil.

Mardi 30 juillet

Joël



Ce matin après un départ à 8h00 mais vite rattrapé par le cagnard, le CRVC était sur le parcours olympique de nos JO, dans la Vallée de Chevreuse entre Cernay-la-Ville et Bièvres soit environ 30km. Parcours roulant, ça va rouler fort. Néanmoins il a fallu se goinfrer les côtes de Senlisse, d'Herbouilliers, de St Rémy-les-Chevreuse et de Chateaufort. Ça va casser les pattes...Pas de décoration dans les villages, dommage.



Vendredi 2 août

Joël

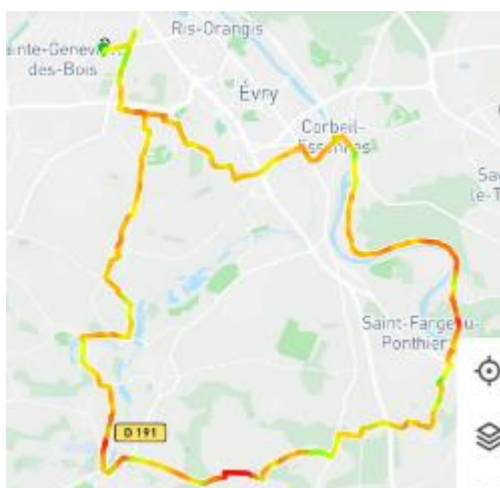


Info route :

À la sortie de Lisses, la piste cyclable est terminée (goudronnée). Elle est belle et vous conduira à Ormoy.
Bonne route.

Dimanche 4 août

Laurent

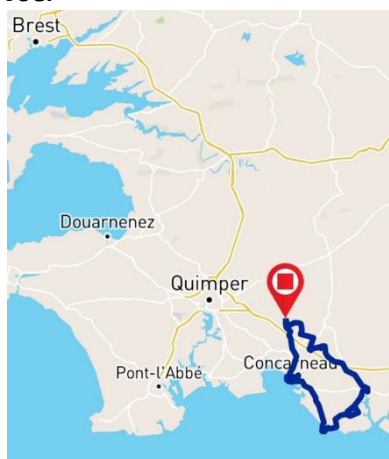


Une belle sortie ce matin avec du monde.
Et notre Fifi qu'on a eu plaisir de retrouver.
Jules, Lionel, Fifi et Daniel.



Jeudi 8 août

Joël



Ce matin le CRVC passait par Pont Aven, ça vous dit ?
Gâteaux ou film ? Les deux sont bons...

Passage à la Pointe de Trévignon et retour par Concarneau
pour un p'tit 77 km.



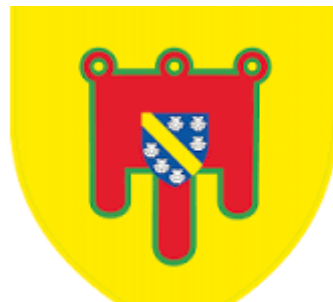
Samedi 10 août

Lionel Z



Bien le bonjour de Sicile, sortie en col à 1300 ce matin

André



Les couleurs du CRVC en Auvergne et Cantal

Dimanche 11 août

Joël

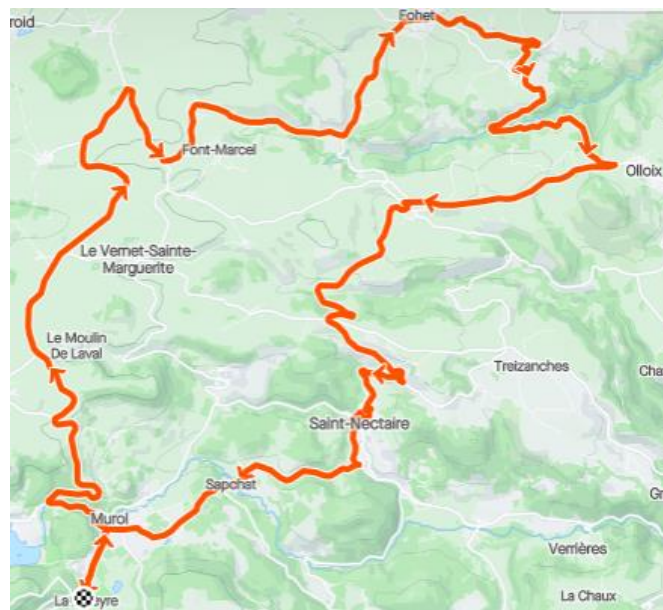


Un p'tit 90 estival ce matin sous la canicule bretonne (hé oui, ça existe) passant par Quimper, île-Tudy, Bénodet et La Forêt-Fouesnant.



Jeudi 15 août

André



Sortie du matin en préparation pour samedi

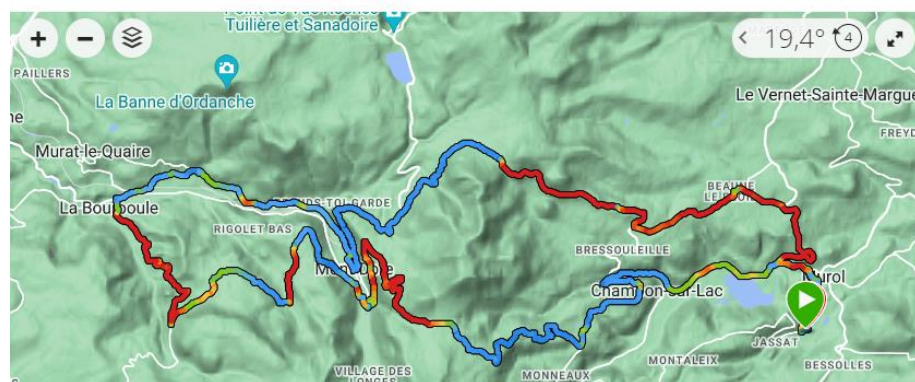


Distance 43,2 km Temps 2h 13min 35s Dénivelé 839 m

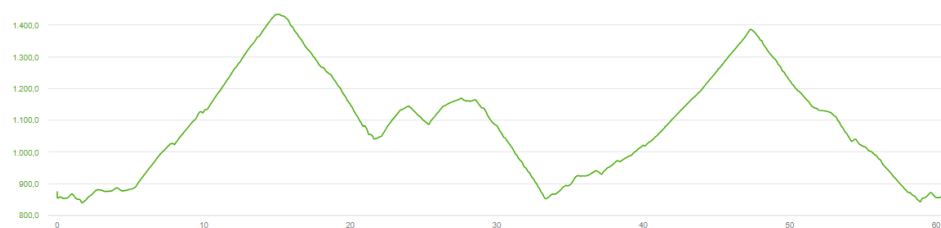
Samedi 17 août

André

60,59 km 3:29:40 17,3 km/h 1.402 m
Distance Durée Vitesse moyenne Ascension totale



C'est fait ; au programme 3 cols :
Col de la Croix saint Robert 1451 m
Col de Venteix 1107 m
Col de la Croix Morand 1401 m
Belle matinée pas trop chaud



Joël



Distance(km) 105,04
Vitesse moy.(km/h) 22,88 Gain d'alt.(m) 746





Un p'tit 100 ce matin en Pays Bigouden.
Joli coin quand il fait beau.



Passant par la Pointe de Penmarc'h et le phare d'Eckmühl, d'une hauteur de 65m, d'une portée lumineuse de 45km, protégeant l'une des côtes les plus dangereuses de France.



Empruntant le Passeur (pas le clandestin) à Énez-Tudi, jusqu'à Loktudi (5mn).



Passant par Le Port Leskonil, puis celui de Ar Gelveneg.



Roulant sur la Route du Vent Solaire, passant par le Port de Sant Wennolé pour la sardine, jusqu'à la Pointe de la Torche, chez les surfeurs.



Puis retour par Pont-'N-Abad et Bénoded jusqu'à Sant Ivi, sous le soleil retrouvé après 2 jours de pluie.

Mardi 20 août

Alain B



Petite sortie de reprise de 63 km après la canicule des dernières semaines.
Un petit 25 degrés au départ pour 31 au retour par la grâce d'un petit mistral.
La plaine d'Orange agrémenté d'une montée à Châteauneuf du pape (non pas les caves, la route)

Jeudi 22 août

Jacques



Petit 90 en compagnie du Maître des lieux Joël,
vent de face durant la moitié de notre parcours.

Dur la reprise.

23.6 km/h

Vitesse moyenne

94.03 km

Distance

575 m

Ascension totale

3:59:03

Durée

Dimanche 25 août

Jacques



73.89 km

Distance

2:54:29

Durée

25.4 km/h

Vitesse moyenne

522 m

Ascension totale



Ce matin, le 80 km de la Randonnée
du Moulin de Viry, petite pensée pour
Marcel, Guy, Yvette, Odette et les
autres, absents lors de notre passage
à proximité du ravitaillement.



Alain B



Nouveau dérailleur pendulaire.

Sortie avec un neveu 30 km puis : « Allo Denise ! »

Mardi 27 août

Jacques



Sortie avec Joël, Garmin connecté seulement à Lisses, mais le petit 100 est bien validé.

25.8 km/h
Vitesse moyenne

88.43 km
Distance

353 m
Ascension totale

3:26:01
Durée



Jeudi 29 août
Joël



Ce matin, un 80 bien tassé, à allure modérée, en cette fin d'été, par une température idéale.

Distance(km)		
Vitesse moy.(km/h)	83,44	Gain d'alt.(m)
24,26		457
Temps exer.	Durée itin.	
03:26:20	03:49:12	



Dimanche 1^{er} septembre
Gabriel

Rentrée du CRVC avec : Jacques, Alain, Max
en grande forme, Laurent et Philippe B.



Distance
63,55 km

Durée de déplacement
2:59:00

Vitesse moy.
21,3 km/h

Dénivelé positif
283 m

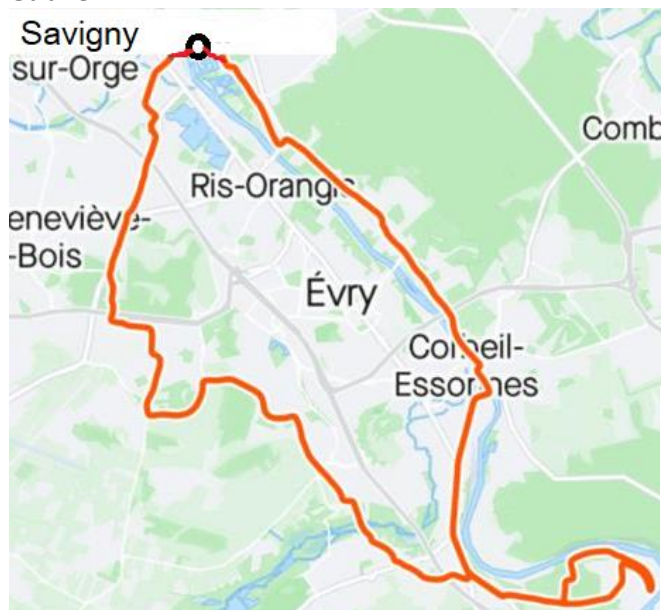
Puissance moy.
142 W

Calories
1 787 kcal



La valeur n'attend pas le nombre des années, reprise
Castelviroise sympathique ce dimanche.

Dimanche 8 septembre
Gabriel



Distance
55,25 km

Durée de déplacement
2:38:10

Vitesse moy.
21,0 km/h

Dénivelé positif
258 m

Puissance moy.
140 W

Calories
1 552 kcal

Inauguration du groupe 2 avec Alain en patron,
Jacques en chef de palanquée, Philippe en local de
l'étape, et Gabriel dans le dur. Du coup, je réfléchis
à créer un groupe 3 pour ceux qui n'arrive pas à
grimper...

Dimanche 15 septembre
Alain C



Sortie dominicale

Laurent



Ce matin avec Daniel nous avons participé aux 105 km de la randonnée cyclo organisée par le vélo club de Montigny-le-Bretonneux : « **Le Rallye du Parc** ».

Un parcours «**à la Joël**», toboggan pendant 04h22, des belles montées en vallée de Chevreuse.

Levé à 5 h, ce matin, ça pique. Daniel vient me chercher à 06h10 et c'est parti.

Un petit 7°C ce matin, ça pique là aussi, on a assuré niveau habillement mais la 1^{ère} descente nous à frigorifié.

On a bien géré le dénivelé, nous nous sommes attendus, pas d'efforts superflus dans les montées, le parcours fait son œuvre, mal aux jambes vers le 55^{ème} kilomètre. Mais jamais de panique.

Paysages, routes sinueuses, petites routes, c'était top.

Vraiment à faire, organisation au top, très « pro », aucun couac.

Quelques mots sur le club de Montigny : très gros club, 400 licenciés dont 280 cyclo, une école de vélo, une section Gravel.....

Vive notre club, vive le vélo



Mardi 19 septembre

Jacques



Sortie de cette après-midi en compagnie de Joël,
parcours venteux, de face.
Encore un parcours proposé par Marcel sur
Openrunner

23.4 km/h

Vitesse moyenne

99.66 km

Distance

847 m

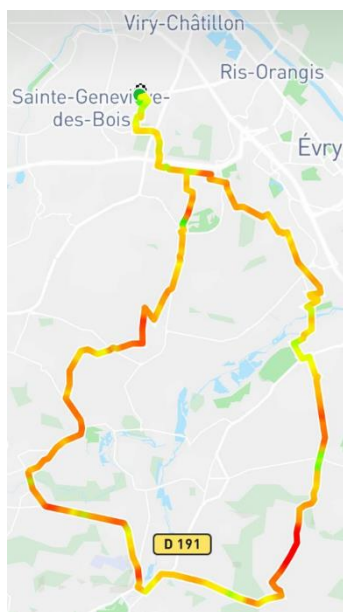
Ascension totale

4:15:24

Durée

Mercredi 18 septembre

Laurent



Dernière sortie du mercredi soir.
Il va falloir attendre mai
prochain maintenant. La nuit
tombe de plus en plus vite.



Jeudi 19 septembre

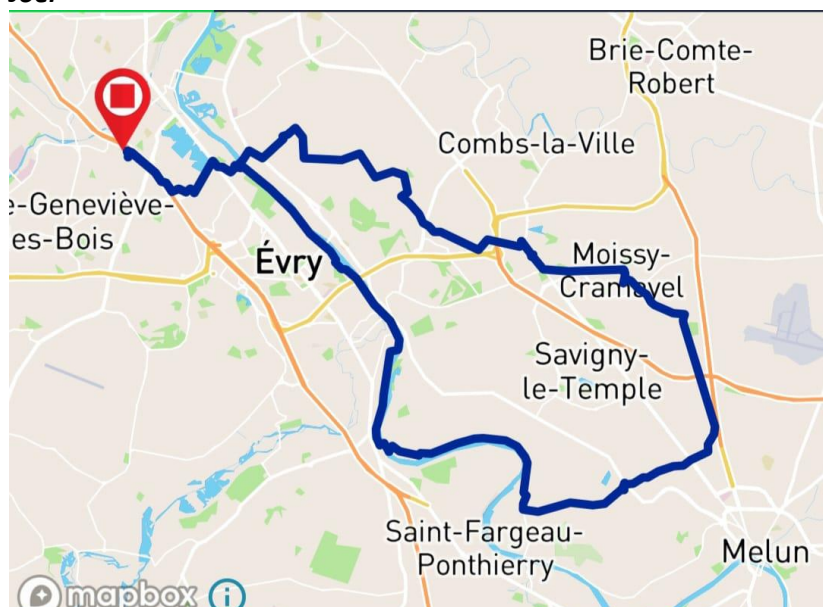
André



Avec le vent j'en ai bavé dans
la Beauce : Ahah j'aurais aimé
m'abriter derrière quelques
copains de temps en temps.

Mardi 24 septembre

Joël

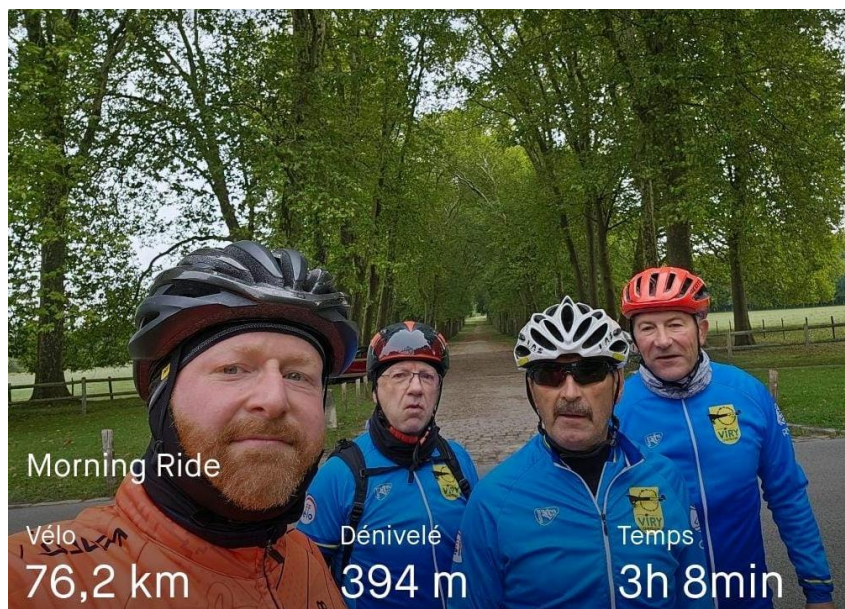


Quelques photos de mon voyage en
Seine et Marne, cet après-midi avec
retour par les bords de Seine pour un
p'tit 65km, sans pluie.
Avec franchissement du fleuve à
l'écluse du Coudray-Montceaux et ses
eaux tumultueuses.



Dimanche 29 septembre

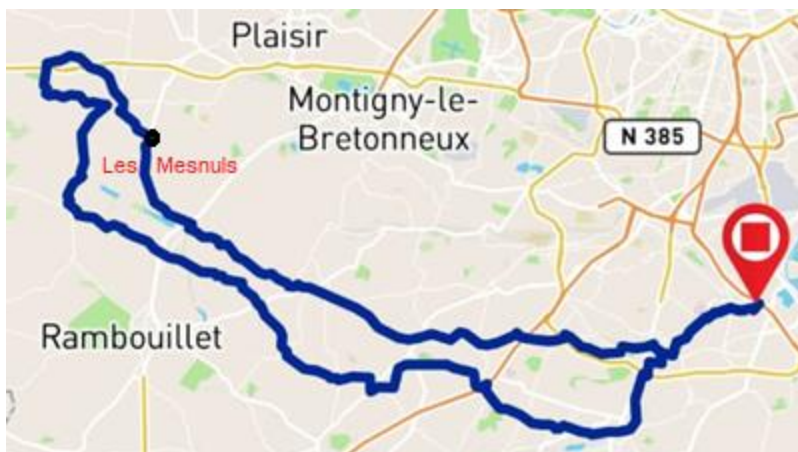
Maxime



Quatre mousquetaires, ce matin, à la fraîche.
Honte à ceux qui dormaient...et pourtant : "Qu'est-ce qu'on était bien".

Jeudi 5 octobre

Joël en solitaire



Distance(km)	
Vitesse moy.(km/h)	136,14
	Gain d'alt.(m)
21,33	1239
Temps exer.	Durée itin.
06:22:52	07:22:45



Aujourd'hui, petite sortie dans les Yvelines pour un reportage. Passage à LES MESNULS, devant son château et sa rue principale pavée, comme les cyclos des J.O. 2024.

J'oubliais l'empereur...



Dimanche 6 octobre

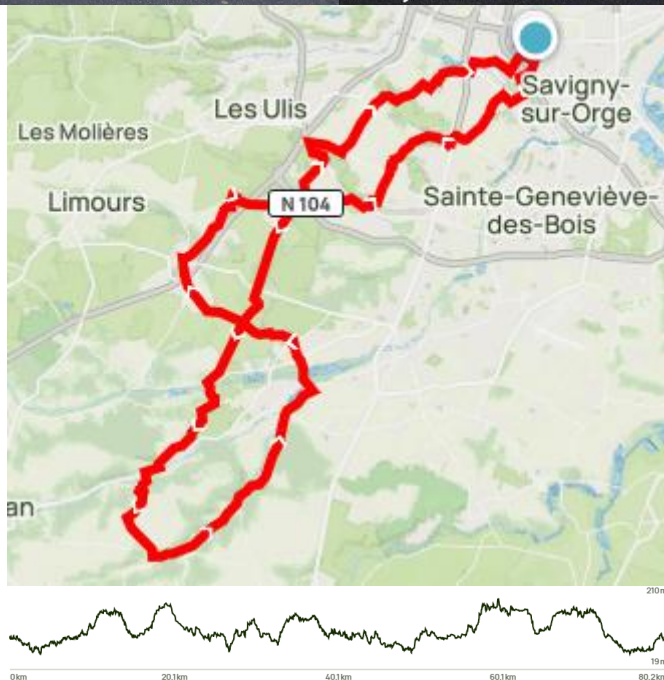
Maxime

Rando cyclotouriste 2024 "Coteaux et Vallées" organisée par le VCBS



Marie Caroline,
le retour !

Vélo	Dénivelé	Temps
78,8 km	798 m	3h 39min



Dimanche 13 octobre

Laurent



Sortie ce matin avec Daniel.
Nous avons emprunté en
intégralité le parcours du rallye
de Saint Michel sur Orge.
Temps splendide. Parcours très
difficile.



10/13/2024 08:23

95.68 km

Moving Time

04:02:09

Avg Speed

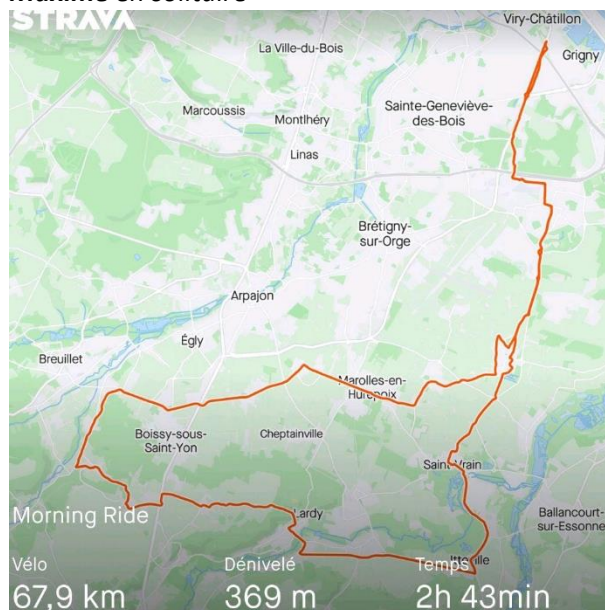
23.7 km/h

Max Speed

49.6 km/h

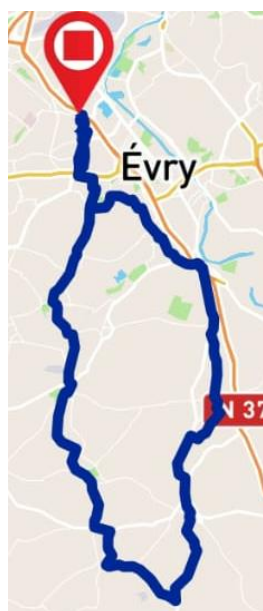
Dimanche 20 octobre

Maxime en solitaire

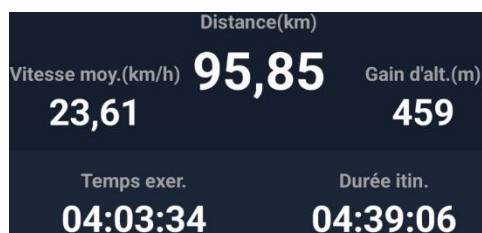


Mardi 22 octobre

Joël

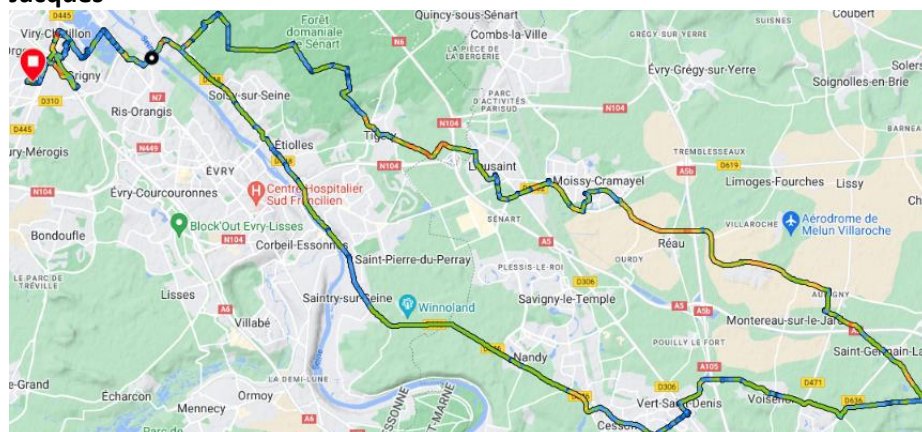


Nous avons tutoyé le 100,
avec arrêt dans un estaminet.

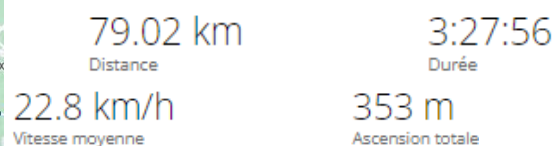


Jeudi 24 octobre

Jacques

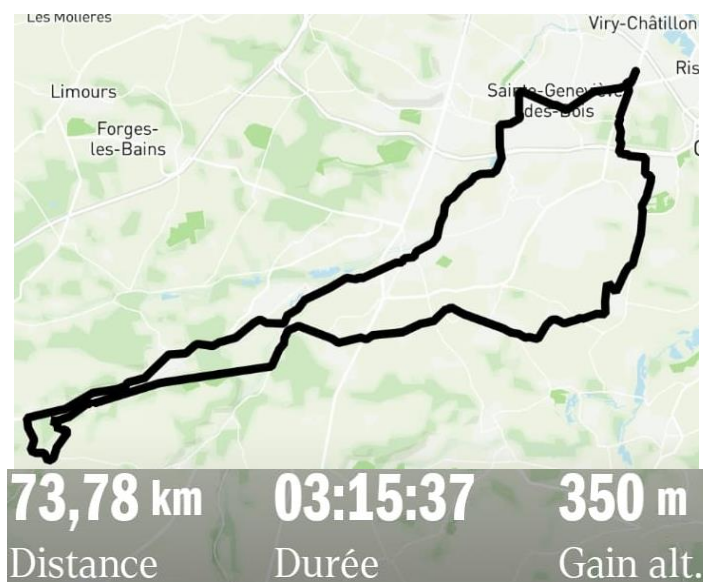


Sortie en compagnie de
Philippe, belle journée pour
rouler, feux et pistes cyclables
respectés.



Dimanche 27 octobre

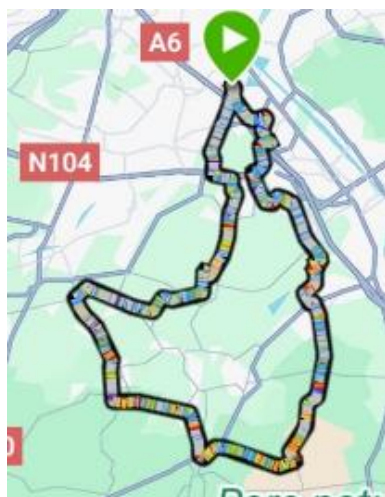
Patoche



C'était ce matin. 6 coureurs du CRVC

Dimanche 3 novembre

Maxime en solitaire



68,64 km **2:45:45**
Distance Temps total

Randonnée Massy - Breuillet – Massy.

Joël



Grand huit ce matin, sur le Massy-Breuillet-Massy, température idéale.
Groupe emmené par le cyclo local Lionel et son ami.
Le Club s'est montré aux 262 inscrits.

Distance(km)
Vitesse moy.(km/h) **108,57** Gain d'alt.(m) **1012**
24,05
Temps exer. **04:30:54** Durée itin. **05:20:35**



Mardi 5 novembre

Jacques



Sortie du jour en compagnie de Joël,
temps frais, agréable pour rouler.

70.67 km 2:56:53

Distance

Durée

24.0 km/h

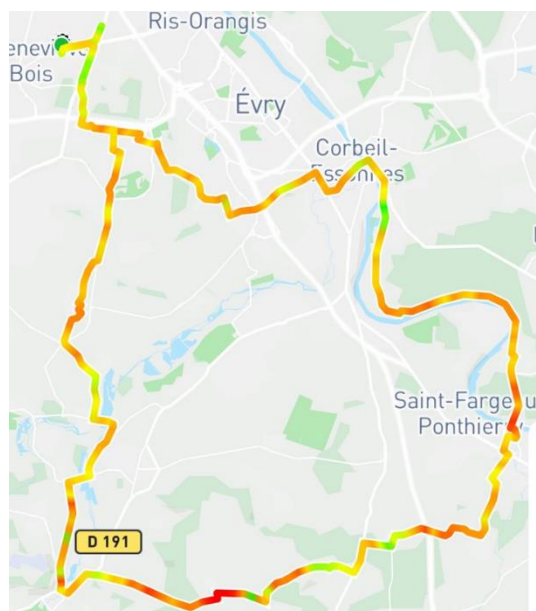
Vitesse moyenne

343 m

Ascension totale

Dimanche 10 novembre

Laurent



11/10/2024 08:51

74.26 km

Moving Time

02:57:05

Avg Speed

25.2 km/h

Max Speed

49.7 km/h

Quatre guerriers du dimanche matin,
belle sortie, bon rythme.
Temps hyper agréable.



Dimanche 17 novembre

Joël et Alain



Sortie à 4 ce jour.

Les voilà les 4, avec Alain C. et son vélo tout neuf. Petite sortie ce matin, par un temps frisquet mais idéal.



Mardi 19 novembre

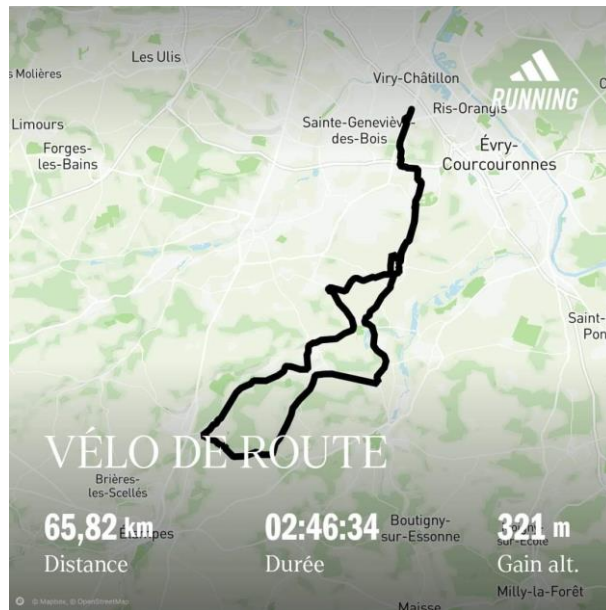
Alain B



J'ai repris le vélo

Dimanche 24 novembre

Alain C



24 km/h

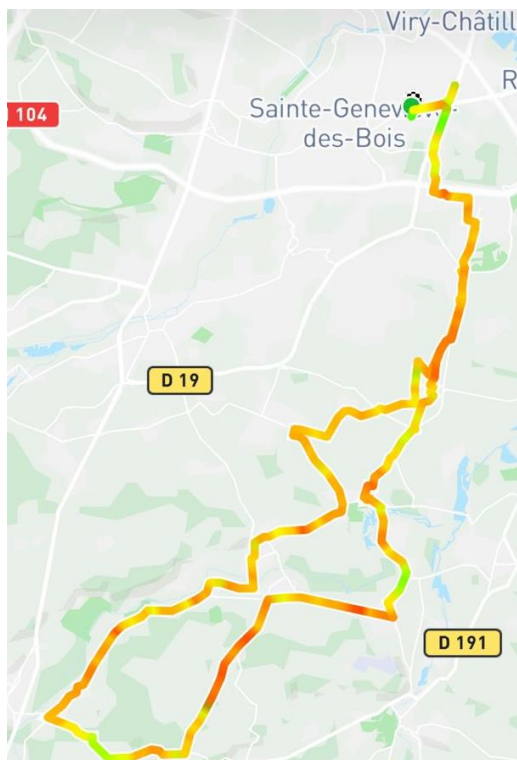


Sortie du week end à 6



Dimanche 1^{er} décembre

Laurent



Il a fait frais.



Dimanche 15 décembre

Marie Caroline



Finisher des Championnats du Monde 70.3 en Nouvelle-Zélande.

Il s'agit d'un triathlon longue distance
(1.9km de natation ; 90km de vélo ; 21km à pied).

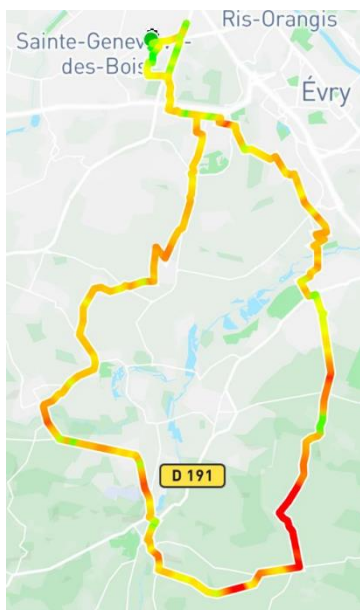
Je tenais à vous remercier car j'ai commencé le vélo avec vous !
C'est vous et votre bonne humeur qui m'avez donné goût au vélo !

Le CRVC MERCI ❤️



Dimanche 15 décembre

Laurent

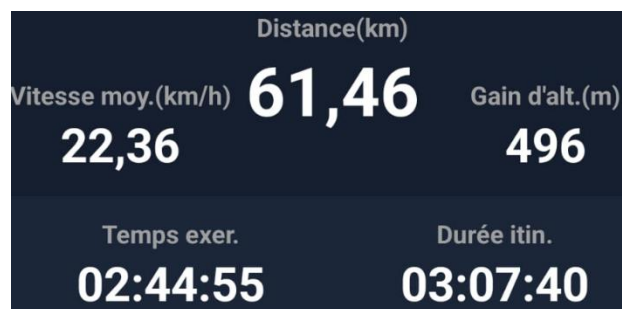


Belle sortie hivernal, temps sympa finalement avec un beau rayon de soleil



Lundi 23 décembre

Joël



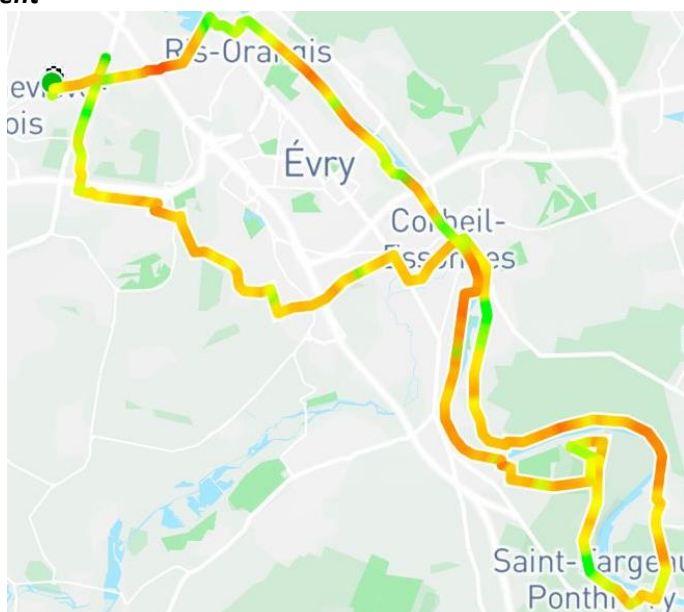
Ho Ho Ho ! La ronde du Père Noël, par un temps sec et une température idéale de 7° avec passage obligé par l'escargot (de Bourgogne) en ces temps de fêtes.





Dimanche 29 décembre

Laurent



12/29/2024 08:58

61.06 km

Moving Time

02:33:28

Avg Speed

23.9 km/h

Max Speed

45.1 km/h

Total Ascent

370 m

Calories

1595 kcal

Avg Temperature

0 °C



L'équipe du matin vous salut bien.



CHALLENGE DE FRANCE

Classement des trois premiers par catégories pour l'année 2024

Les résultats complets sur la base documentaire FFCT (dans les espaces structures et licenciés)

Club	Classement		
	Départemental	Régional	National
CATÉGORIE 3 à 35 licenciés			
04012 - CLUB OMNISPORTS ULIS CYCLO	1	8	70
06724 - CYCLO CLUB DE LIMOURS	2	10	75
02532 - CYCLO RANDONNEURS VIRY CHATELON	3	13	110
CATÉGORIE 36 à 75 licenciés			
02272 - BONDOUFLE AMICAL CLUB	1	1	6
04155 - AMICALE CYCLO SAVIGNY SUR ORGE	2	2	14
04448 - USM SECTION CYCLOTOURISME	3	8	61
CATÉGORIE 76 licenciés et +			
01921 - AMICALE CYCLO SENART	1	20	154

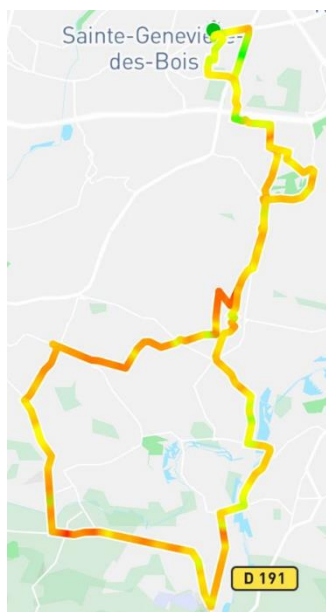


Mercredi 1^{er} Janvier

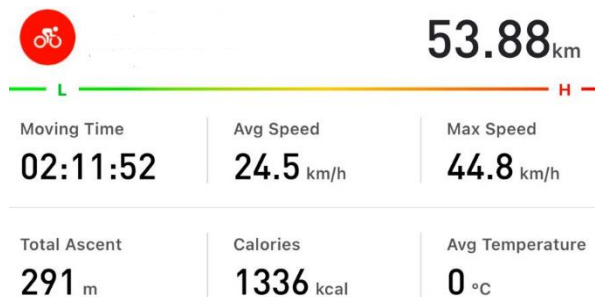


Dimanche 12 janvier

Laurent

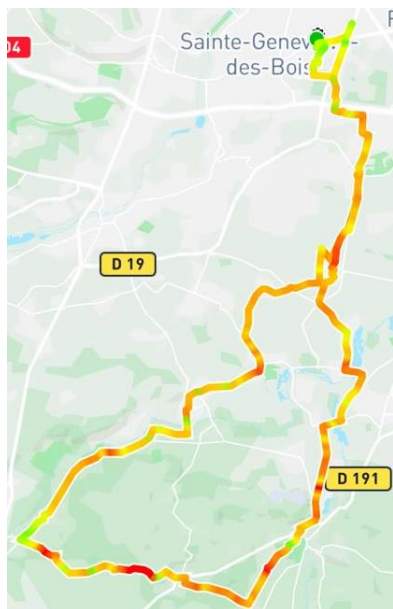


Sortie de reprise avec Jacques. Froid supportable. Avons roulé un temps avec le club d'Athis. Le manque de sortie de ces dernières semaines se fait sentir. Les jambes sont lourdes.



Dimanche 19 janvier

Laurent

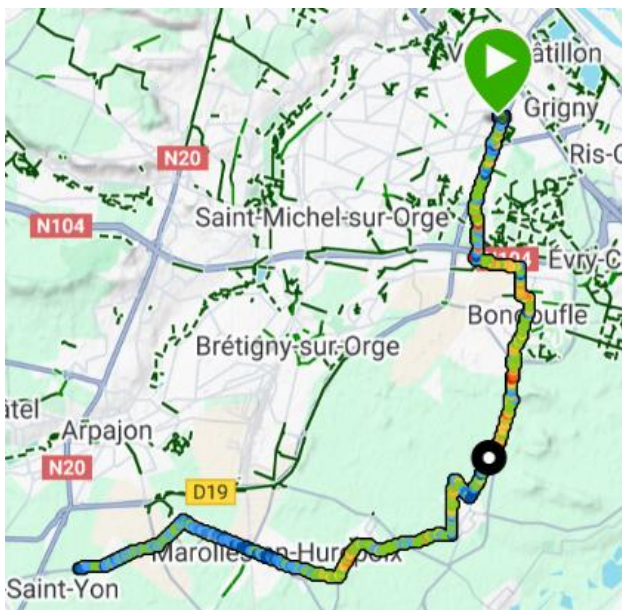


Sortie du jour avec Daniel et Jacques. Du froid mais pas de vent. J'ai vite été réchauffé vu la forme de mes 2 camarades. Peu de cyclistes sur les routes



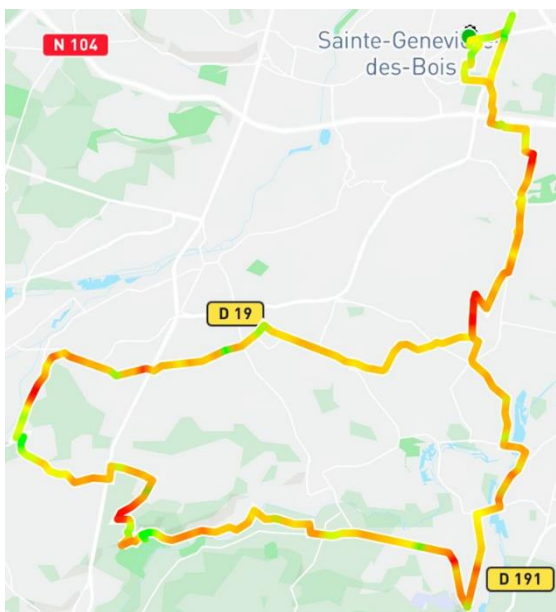
Dimanche 26 janvier

Jacques



Petite sortie interrompue au bout de 22 km suite à la rupture de l'écrou qui maintient la selle (due à un surpoids)
Retour en danseuse, merci à Patrick de m'avoir accompagné et soutenu pendant ce pénible trajet.
Nous avons laissé filer Laurent et Daniel

Laurent



Sortie très difficile ce matin. Jacques voulant essayer le régime sans selle a préféré rentrer. Le vent a rendu le parcours très compliqué ce matin, nous sommes cuits.

Différents commentaires

Gabriel : C'est beau la solidarité.

Philippe : Pas de chance pour Jacques.

Alain B : C'est sûr pour Jacques avec un surpoids pareil ça devait arriver, je préconise un régime sévère.

Patrick : 22 km en danseuse pour revenir. Il en a ch... sa race.

Joël : Prêt pour l'opéra.

Alain C : Ouille ouille aie aie.

Daniel : Bravo Jacques, ça dépasse toutes les performances de distance, de vitesse... Mais bon... le régime sans sel n'est pas tellement adapté pour les cyclistes.

Nicolas : merci amis cyclos ... solidarité en effet, je pense que Jacques a un abonnement muscu chez Basic Fit ! Beaucoup trop nuisant pour son vélo... belle sortie sportive les gars



01/26/2025 08:56

73.85 km

Moving Time

03:06:03

Avg Speed

23.8 km/h

Max Speed

46.5 km/h

Total Ascent

547 m

Calories

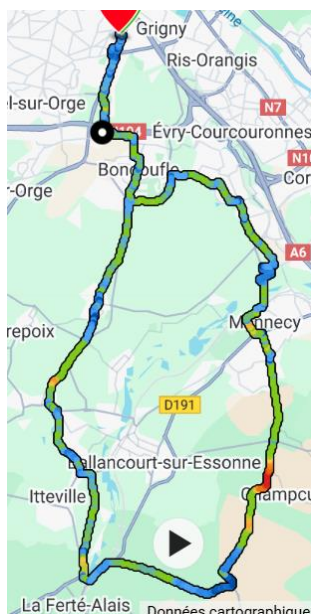
1944 kcal

Avg Temperature

1 °C

Dimanche 2 février

Jacques



55,26 km

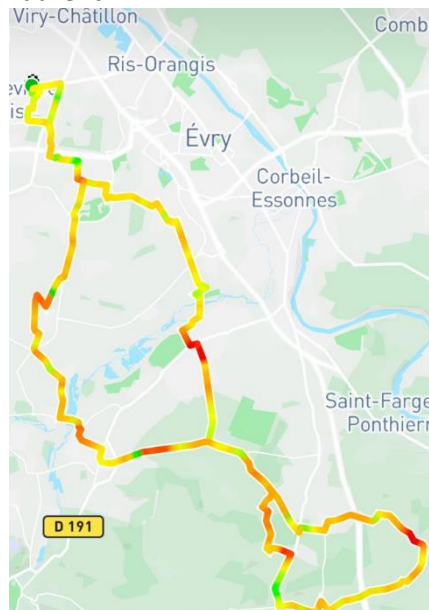
25,6 km/h



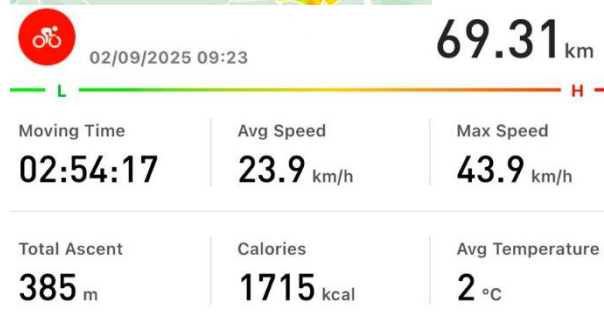
Petite sortie hivernale en compagnie de Daniel sous le soleil, paysage recouvert de givre très agréable (même pas froid).

Dimanche 9 février

Laurent



Superbe sortie du jour avec Jacques.
Le meilleur des compagnons de route, souriant, toujours de bonne humeur et en pleine forme.
On n'a pas croisé beaucoup de cyclos. Finalement le temps était correct.



Dimanche 16 février

Laurent, Jacques et Daniel



Jacques

Ce matin, sortie en compagnie de Laurent et Daniel, les rayons du soleil ont rendu celle-ci agréable, malgré un petit vent contraire au retour.



02/16/2025 09:23

73.02 km

Moving Time

02:56:42

Avg Speed

24.8 km/h

Max Speed

47.0 km/h

Total Ascent

508 m

Calories

1963 kcal

Avg Temperature

1 °C

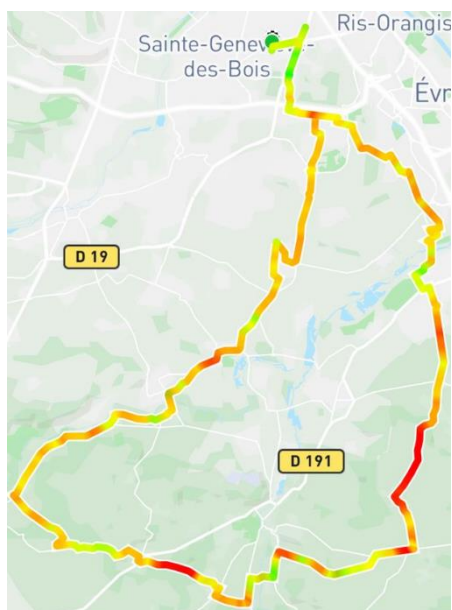


Laurent

Belle sortie du jour. C'est vrai qu'il faut être un peu fou le matin et s'extirper du lit quand tout est blanc dehors. Mais après quelques mètres, c'est un vrai plaisir et on n'a pas senti le froid. Le vent oui. Les aventures de Jacques continuent, il a tiré ses deux boulets toutes la sortie. Il est en forme, c'était une vraie belle sortie sportive. Bon dimanche à tous

Dimanche 23 février

Laurent



02/23/2025 08:22

77.94 km

Moving Time

03:17:47

Avg Speed

23.6 km/h

Max Speed

52.7 km/h

Total Ascent

553 m

Calories

2051 kcal

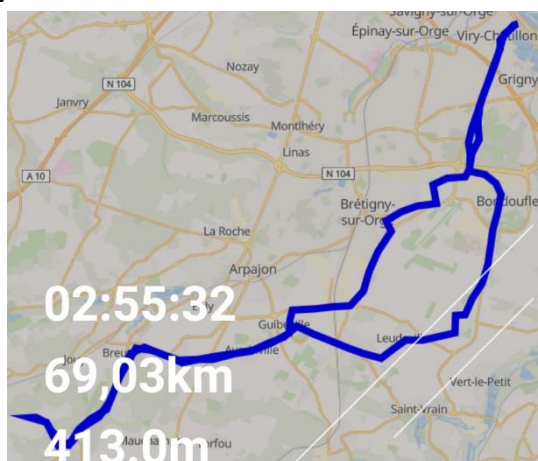
Avg Temperature

7 °C



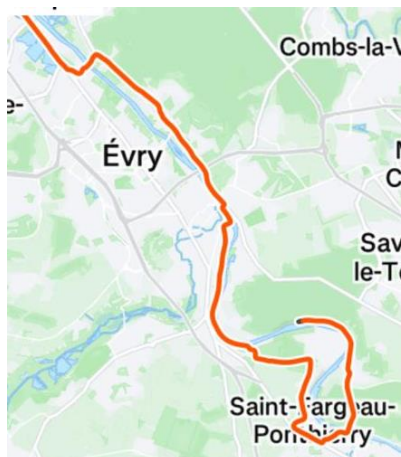
Belle sortie du jour pour le 1er groupe.
On a retrouvé un beau soleil.
Félicitations à Patoche qui s'est bien
accroché pour sa sortie de reprise

Alain C.



Désolé je vous ai raté ce matin.
Ma sortie en solo

Gabriel



Et voilà, 54km ce matin avec
Philippe, en mode reprise... dur
pour moi ! Grand merci à
Philippe qui m'a accompagné
tout du long.